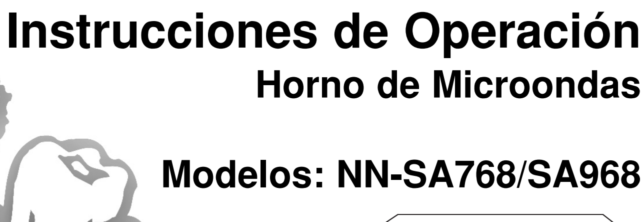
IP2133_38Y51RP_01_080813 2008.8.13 16:58 Page 1



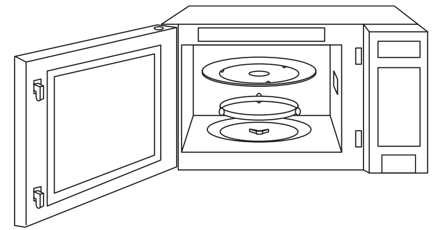
Panasonic

Instrucciones de Operación

Horno de Microondas



Modelos: NN-SA768/SA968



Información de Seguridad

Operación

Operación

Mantenimiento

Información General

ANTES DE OPERAR ESTE PRODUCTO, LEA ESTE INSTRUCTIVO EN SU TOTALIDAD.

F00038Y51RP
iPress0808-1
Impreso en China

Información de Seguridad del Horno de Microondas

Su seguridad y la seguridad de otros es muy importante.

Hemos proporcionado mensajes de seguridad importantes en este manual y en su aparato. Lea y obedezca siempre todos los mensajes de seguridad.



Éste es el símbolo de la alarma de seguridad, se utiliza para alertarle de los peligros potenciales que pueden dañar o lastimar a usted y a otros.
Todos los mensajes de seguridad seguirán el símbolo de la alarma de seguridad y cualquiera de las siguientes palabras PELIGRO, ADVERTENCIA o PRECAUCIÓN. Estas palabras significan:

⚠ PELIGRO	Usted puede resultar lastimado o dañado seriamente si usted no sigue las instrucciones de inmediato.
⚠ ADVERTENCIA	Usted puede resultar lastimado o dañado seriamente si usted no sigue las instrucciones.
⚠ PRECAUCIÓN	PRECAUCIÓN indica una situación potencialmente peligrosa que, si no es evitada, puede dar lugar a lesión de menor importancia o moderada.

Todos los mensajes de seguridad le indicaran cuál es el peligro potencial, el cómo reducir la posibilidad de lesionarse y le advierte qué puede suceder al no seguir las instrucciones.



PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLE EXPOSICIÓN EXCESIVA A ENERGÍA DE MICROONDAS

(a) No intente hacer funcionar este horno con la puerta abierta ya que esto puede resultar peligroso. Es importante no anular o forzar los mecanismos de seguridad.

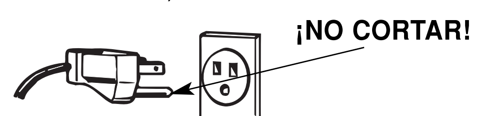
(b) No coloque ningún objeto entre el panel frontal del horno y la puerta, ni permita que se acumule basura o residuos de limpiadores en las superficies de sellado.

(c) No haga funcionar el horno si está dañado, es importante que la puerta del horno abra y cierre apropiadamente y no haya ningún daño en:
(1) la puerta (combada),
(2) bisagras y seguro de la puerta (rotos o sueltos),
(3) sellos de las puertas y superficies de sellado.

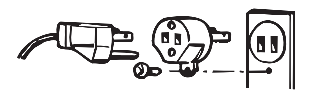
(d) El horno no deberá ser ajustado o reparado por ninguna persona, excepto el personal de servicio debidamente calificado.

PRECAUCIONES PARA EL USO DE SU HORNO DE MICROONDAS

1. El horno debe ser conectado en un contacto aterrizado no menor de 20 A a 120 V ~ 60 Hz Es responsabilidad y obligación personal del consumidor en caso de no tenerlo, reemplazarlo por un contacto polarizado de 3 polos, como se muestra en la figura. NUNCA CORTAR EL POLO QUE ATERRIZA AL EQUIPO (PIERDE LA GARANTÍA).

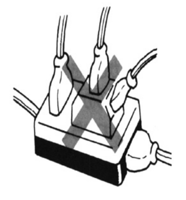


2. Una conexión temporal con un adaptador de 2 polos puede hacerse, siempre y cuando el tornillo de la cubierta esté aterrizado a la instalación eléctrica de la casa, montando el adaptador a la tapa del contacto. Si existe alguna duda de que el tornillo de la cubierta esté aterrizado, tiene que consultar a un electricista calificado.



3. Asegúrese de limpiar las puntas de la clavija y verifique que esté bien conectado.
   Un falso contacto puede causar sobrecalentamiento y fuego lo cual es muy peligroso; extremar precauciones.

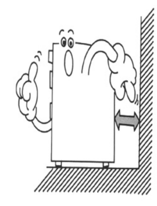


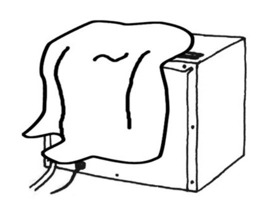


4. Si usa una extensión o cable largo:
   A. El calibre del cable deberá ser mayor o igual que la capacidad de consumo de corriente del horno (15 A mínimo).
   B. El cable de extensión deberá ser de tipo polarizado (cable de 3 polos).
   C. El cable de extensión deberá ser colocado de modo que no sea prensado.



5. No bloquear la ventilación del aire.
   Si es bloqueada la ventilación del aire durante la operación, el horno puede sobrecalentarse y quemarse.
   Cuando use algún trapo, franela o funda para cubrir el horno, las tomas y salidas del aire no deberán ser bloqueadas. También debe tener un espacio apropiado para la parte trasera y los costados, de 8 cm a 10 cm





Gracias por comprar este Horno de Microondas Panasonic.

Su horno de microondas es un artículo para cocinar y usted debe usarlo con tanto cuidado como usa una estufa o cualquier otro artículo para cocinar. Cuando utilice este aparato eléctrico, se deben seguir precauciones básicas de seguridad, incluyendo las siguientes:

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA—Para reducir el riesgo de quemaduras, descarga eléctrica, incendio, heridas a personas o exposición excesiva a energía de microondas:

1. Lea todas las instrucciones antes de usar el aparato.
2. Lea y siga las “PRECAUCIONES PARA EVITAR POSIBLE EXPOSICIÓN EXCESIVA A ENERGÍA DE MICROONDAS” específicas, que se encuentran abajo.
3. Este aparato debe ser conectado a tierra. Conecte solamente a la toma eléctrica debidamente conectada a tierra. Vea las “**INSTRUCCIONES PARA CONEXIÓN A TIERRA**” que se encuentran en la página 5.
4. Como cualquier otro aparato para cocinar, **NO DEJE** el horno desatendido cuando esta en uso.
5. Instale o ubique este aparato solamente de acuerdo con las instrucciones de instalación que se encuentran en la página 4.
6. **No** cubra ni tape ninguna de las rendijas de este aparato.
7. **No** almacene o use este aparato en exteriores. No use este aparato cerca del agua - por ejemplo, cerca del fregadero de la cocina, en una base mojada, o cerca de una alberca, y similares.
8. Use este aparato sólo para los fines para los que fue hecho, tal como se describen en este manual. **No** use químicos o vapores corrosivos en este aparato. Este tipo de horno está específicamente diseñado para calentar o cocinar alimentos. No fue diseñado para uso industrial o de laboratorio.
9. Cuando limpie las superficies de la puerta y el horno que vienen juntas al cerrar la puerta, use solamente jabones no abrasivos o detergentes suaves aplicados con una esponja o con tela suave.
10. **No** permita a los niños usar este aparato, a menos que sean supervisados muy de cerca por un adulto. **No** asuma que porque un niño ha dominado una habilidad para cocinar el/ella puede cocinar todo sin supervisión.
11. **No** use este aparato si tiene dañado el cordón o la clavija, si no está trabajando adecuadamente, o si ha sido dañado o se ha dejado caer.
12. **No** sumergir en agua el cable o la clavija.
13. Mantenga el cable lejos de superficies calientes.
14. **No** deje el cable colgando en el borde de la mesa o mostrador.
15. Este aparato debe recibir mantenimiento sólo de personal calificado. Contacte las instalaciones de servicio autorizadas más cercanas para revisión, reparación o ajuste.
16. Algunos productos, tales como los huevos completos y contenedores sellados - por ejemplo frascos de vidrio cerrados - pueden explotar y no deben ser calentados en este horno.
17. Para reducir el riesgo de incendio en la cavidad del horno:
    (a) No sobrecocine los alimentos. Preste atención cuidadosa al aparato. El papel, plástico u otros materiales combustibles son colocados dentro del horno para facilitar la cocción pero si no se utilizan adecuadamente esto puede producir incendio en su horno.
    (b) Quite los sujetadores de alambre de las bolsas de papel o plástico antes de colocar la bolsa en el horno.
    (c) **Si el material dentro del horno se enciende, mantenga la puerta del horno cerrada, apáguelo y desconecte el cable eléctrico o apague la energía en el interruptor (braker) del fusible o del circuito.**
    (d) No use la cavidad con propósitos de almacenaje. No deje productos de papel, utensilios de cocina o alimentos en la cavidad cuando no esté en uso.

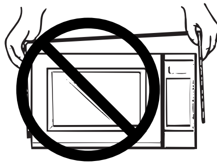
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD
(continuación)

18. **Liquidos muy calientes**
    Liquidos como agua, café o té pueden ser sobrecalentados abajo del punto de ebullición sin mostrar una ebullión o signos de este. No siempre burbujea cuando el recipiente se retira del Microondas. ESTO PUEDE RESULTAR EN UNA EBULLICIÓN REPENTINA DEL LÍQUIDO MUY CALIENTE CUANDO SE INTRODUZCA UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO DENTRO DEL LÍQUIDO.
    Para reducir el riesgo de heridas a personas:
    (a) **REVUELVA EL LÍQUIDO ANTES Y DURANTE EL CALENTAMIENTO.**
    (b) **NO caliente el agua y aceite, o las grasas juntas. La película del aceite atrapará vapor, y puede causar una erupción violenta.**
    (c) No utilice recipientes de lados rectos con cuello angosto.
    (d) Luego del calentamiento, deje el recipiente dentro del horno de microondas por un corto tiempo antes de retirarlo.
19. **NO** cocine directamente sobre el plato giratorio. Este puede quebrarse, causando lesiones o daño al horno.

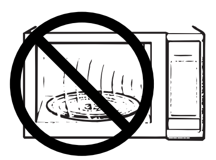
ADVERTENCIA

PARA EVITAR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:
NO quite el panel externo del horno. Las reparaciones se deben hacer solamente por una persona calificada del servicio.

PARA REDUCIR EL RIESGO DE EXPOSICIÓN A ENERGÍA DE MICROONDAS:
NO altere o haga ningún ajuste o reparación a la puerta, al alojamiento del panel de control, interruptores entrecruzados de seguridad o a cualquier otra parte del horno.



PARA EVITAR EL RIESGO DE INCENDIO:
1. **NO** opere el horno vacío. La energía de microondas se reflejará continuamente a través del horno si los alimentos o agua no están presentes para absorber energía. Esto puede dañar el horno y resultar en peligro de incendio.
2. **NO** almacene los materiales inflamables al lado, encima, o dentro del horno.
3. **NO** seque telas, periódicos u otros materiales en el horno. Pueden incendiarse.
4. **NO** golpee ni pegue en el panel de control. Pueden causarse daños a los controles.
5. **NO** use productos de papel reciclado, a menos que en la etiqueta del papel se indique que puede ser utilizado en horno de microondas, ya que pueden contener impurezas que pueden causar chispas y/o incendios cuando se usen.



PARA EVITAR EL RIESGO DE QUEMADURAS:
Las manoplas para tomar cosas calientes siempre deben ser utilizadas cuando se retiren cosas del horno. El calor se transfiere de los alimentos calientes a los contenedores para cocinar y de los contenedores a la bandeja de cristal. La bandeja de cristal puede estar muy caliente después de sacar los contenedores para cocinar del horno.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Para el uso apropiado del horno lea las precauciones restantes de seguridad e instrucciones de funcionamiento.

 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

(continuación)

Plato giratorio de cristal

1. **NO** opere el horno sin el anillo giratorio y el plato de cristal en su lugar.
2. **NO** ponga a funcionar el horno sin el plato giratorio de cristal ensamblado completamente en el cubo de la impulsión. El cocinar de manera incorrecta podría resultar en daños al horno. Verifique que el plato giratorio de cristal sea enganchado correctamente y observe que la rotación sea apropiada cuando presiona Encender. **Nota:** El plato giratorio puede dar vuelta en cualquier dirección.
3. Utilice solamente el plato giratorio diseñado específicamente para este horno. **NO** substituya ningún otro plato giratorio.
4. Si el plato giratorio esta caliente, permita que se enfríe antes de la limpieza o de colocar en agua.
5. **NO** cocine directamente en el plato giratorio. Coloque siempre el alimento en un plato seguro para microondas.
6. Si el alimento o el utensilio en el plato giratorio toca las paredes del horno, ocasionará que el plato giratorio deje de moverse, el plato de cristal rotará automáticamente en la dirección opuesta.

Anillo Giratorio

1. El anillo giratorio y el piso del horno se deben limpiar con frecuencia para prevenir ruido excesivo.
2. Siempre vuelva a colocar el anillo giratorio y el plato de cristal en sus posiciones apropiadas.
3. El anillo giratorio se debe utilizar siempre para cocinar junto con el plato de cristal.

 INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

Examine Su Horno

Desempaque el horno, quite todo el material de empaque y examine que su horno no tenga ningún daño, tal como abolladuras, seguros de la puerta rotos o resquebrajaduras en la puerta. Notifique inmediatamente a su distribuidor si el horno está dañado.

Ubicación del Horno

1. El horno debe ser colocado en una superficie plana y estable. Ponga la superficie delantera de la puerta tres pulgadas o más del borde superior contrario para evitar inclinar accidentalmente el horno de microondas durante su uso normal. Para su operación apropiada, el horno debe tener suficiente corriente de aire. Deje 8 cm de espacio de ambos lados del horno y 2,5 cm de espacio en la parte superior del horno.
   (a) **NO** bloquear la ventilación del aire. Si es bloqueada la ventilación del aire durante la operación, el horno puede sobrecalentarse y quemarse.
   (b) **NO** coloque el horno cerca de una superficie húmeda caliente, tal como un registro de gas o eléctrico.
   (c) **NO** haga funcionar el horno cuando la humedad del lugar es excesiva.
2. Este horno esta fabricado solamente para el uso del hogar. No fue construido ni probado para su uso en ningún tipo de vehículo (terrestre, marítimo, o de uso comercial).

Instalación

NO bloquee las salidas de aire. Si se bloquean durante la operación, el horno puede recalentarse. Si el horno se recalienta, un dispositivo de seguridad termal apagará el horno. El horno seguirá siendo inoperable hasta que se haya enfriado.



INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

(continuación)

ADVERTENCIA—EL USO INAPROPIADO DE LA CLAVIJA PARA CONEXIÓN A TIERRA PUEDE RESULTAR EN RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA. Si es necesario usar un cable de extensión, use solamente cable de extensión de tres hilos que tenga una clavija de tres entradas para conectar a tierra, y un receptor de tres ranuras que acepte la clavija del aparato. El calibre marcado en el cable de extensión debe ser igual o mayor al calibre eléctrico del aparato.

Instrucciones de Conexión a Tierra

ESTE APARATO DEBE SER CONECTADO A TIERRA. En el caso de un corto circuito, la conexión a tierra reduce el riesgo de una descarga eléctrica proporcionando una línea de escape para la corriente eléctrica. Este aparato está equipado con un cable y clavija para conexión a tierra. La clavija debe ser conectada en un receptor que esté instalado adecuadamente y conectado a tierra.

- **Enchufe en la conexión correctamente instalada y puesta a tierra de 3 entradas.**
- **NO quite el diente de tierra.**
- **NO utilice adaptador.**

Suministro Eléctrico

1. Se provee un cable de suministro eléctrico corto para reducir los riesgos resultantes de enredarse o tropezarse con un cable más largo.
2. Juegos de cable más largos o extensiones están disponibles y pueden utilizarse si se usan con cuidado. **NO** deje el cable colgar sobre el borde de la mesa o mostrador.
3. Si se usa un cable más largo o extensión, (1) el calibre eléctrico marcado en el juego de cable o extensión debe ser al menos tan grande como el calibre eléctrico del aparato, (2) el cable de extensión debe ser de tres hilos del tipo de conexión a tierra, y (3) un cable más largo debe ser arreglado de tal forma que no caiga sobre la cubierta del mostrador o de la mesa donde pueda ser jalado por niños o alguien pueda tropezarse accidentalmente

Requerimientos de cableado

El horno debe estar en un circuito separado. Ningún otro aparato debe compartir el circuito con el horno. Si lo hace el fusible del circuito puede estallar, el bloqueador del circuito trabarse o la comida cocinarse más lento que en los tiempos recomendados en este manual. El horno debe ser conectado en un enchufe a tierra de al menos 20 A, 120 V ~ 60 Hz. Donde se encuentre un enchufe estándar de 2 entradas será responsabilidad - y obligación - del consumidor reemplazarlo por un enchufe a tierra de 3 entradas. El voltaje usado debe ser el mismo al especificado en el horno de microondas (120 V ~ 60 Hz) Usar un voltaje más alto es peligroso y puede resultar en fuego u otro accidente causando daño al horno. Usar un bajo voltaje dará como resultado un cocinado más lento.
Panasonic NO es responsable por cualquier daño que haya resultado del uso del horno con un voltaje distinto al especificado.

Interferencia de Radio o Televisión

1. La operación de su horno de microondas puede causar interferencia en su radio, TV o equipo similar.
2. Cuando hay interferencia, se puede reducir o eliminar tomando las siguientes medidas:
   (a) Limpie la puerta y las superficies selladoras del horno.
   (b) Ponga el radio, TV, etc. lo más lejos posible del horno de microondas.
   (c) Use una antena instalada adecuadamente para obtener una recepción de señal más fuerte.



SUGERENCIAS ÚTILES

Siga Estas Precauciones de Seguridad Cuando Cocine en Su Horno

IMPORTANTE

La cocción adecuada depende del tiempo designado y del peso de los alimentos. Si usa una porción menor de la recomendada y cocina por el tiempo para la porción recomendada, puede resultar en un incendio. Si ocurre un incendio, ponga el horno en posición de apagado y manténgalo cerrado. Desconecte la energía eléctrica o desconecte la caja de fusibles o el panel de control.

1) ENLATADO CASERO / ESTERILIZACIÓN / ALIMENTOS DESHIDRATADOS / PEQUEÑAS CANTIDADES DE ALIMENTOS.

- **No use** el horno para el enlatado casero o para calentar cualquier frasco cerrado. La presión aumentará y el frasco puede explotar. Su horno no puede mantener los alimentos a la temperatura apropiada de enlatado.
- **No use** el horno de microondas para esterilizar objetos (mamilas de bebe, etc). Es difícil mantener el horno a la temperatura necesaria para la esterilización.
- **No seque** carne, hierbas, frutas o vegetales en su horno. Pequeñas cantidades de alimento o alimentos con bajo contenido de humedad se pueden secar, quemar o incendiarse.

2) PALOMITAS DE MAÍZ

Las palomitas de maíz deben prepararse en un recipiente para palomitas de maíz adecuado para horno de microondas. Palomitas de maíz para horno de microondas que se preparan en su propio paquete también están disponibles. Siga las instrucciones del fabricante de palomitas de maíz y use una marca adecuada para la potencia de su horno de microondas. Nunca deje desatendido el horno cuando prepare palomitas de maíz.

PRECAUCIÓN: Cuando use palomitas de maíz para microondas previamente empacadas siga las instrucciones recomendadas en el paquete o utilice la tecla de palomitas de maíz (revise página 13). Si no se siguen estas instrucciones, las palomitas de maíz pueden no reventar adecuadamente o pueden encenderse y causar un incendio.

Nunca deje el horno desatendido, cuando están reventando las palomitas. Permita que la bolsa de palomitas se enfríe antes de abrirse, abra siempre la bolsa lejos de su cara y cuerpo para prevenir quemaduras del vapor.

3) FREIR CON MUCHA GRASA

- **NO** trate de freír con mucha grasa en su horno de microondas. Cocinar aceites puede estallar en flamas y puede causar daño al horno y quizá acabar en quemaduras. Los utensilios de microondas pueden no ser útiles para soportar la temperatura del aceite caliente, y podrían romperse.

4) ALIMENTOS CON PIELES NO POROSAS

- **NO COCINE / RECALIENTE HUEVOS ENTEROS, CON O SIN LA CÁSCARA.** La acumulación del vapor en huevos enteros puede hacerlos estallar, y es causa de daño al horno o causa de lesión. Recalentar los huevos duros REBANADOS y cocinar los huevos revueltos es seguro.
- Papas, manzanas, calabazas completas y salchichas son ejemplos de alimentos con pieles no porosas. Estos tipos de alimentos deben ser perforados antes de cocinarlos en microondas para evitar que estallen.
  PRECAUCIÓN: Cocinar papas secas o viejas pueden ocasionar fuego.

SUGERENCIAS ÚTILES *(continuación)*

5) BANDEJA DE CRISTAL / UTENSILIOS DE COCINA/PAPEL ALUMINIO

- Los utensilios para cocinar se calientan durante la cocción en microondas. Use soportes para lo caliente, cuando saque los utensilios del horno o cuando quite tapas o cubiertas de envoltura de plástico de los utensilios de cocina, para evitar quemaduras.
- La bandeja de cristal se calentará durante la cocción. Debe permitirse que se enfrie antes de manejarla o antes de colocar productos de papel, tales como platos de papel o bolsas de palomitas de maíz para microondas, para cocinar.
- Al usar papel aluminio en el horno, permita por lo menos de 1 pulgada (2,5 centímetros) de espacio entre el papel aluminio y las paredes del horno o la puerta interior.
- Platos con adornos metálicos no deberán ser usados, ya que puede producirse arco eléctrico.

6) TOALLAS DE PAPEL / TELAS

- **No use** toallas de papel o telas que contengan fibras sintéticas en su tejido. La fibra sintética puede causar que la toalla se incendie. Utilice toallas de papel bajo supervisión.

7) BANDEJA DORADORA / BOLSAS PARA COCINAR EN HORNO

- Las bandejas doradoras o asadoras son diseñadas para cocinar en microondas solamente. Siempre siga las instrucciones dadas por el fabricante. **No precaliente** la bandeja doradora más de 6 minutos.
- Si se utiliza una bolsa para cocinar en Microondas, prepare de acuerdo a las instrucciones del paquete. **No use** sujetadores de alambre para cerrar la bolsa, en su lugar utilice sujetadores de plásticos, un cordón de algodón, o la tira del extremo abierto de la bolsa.

8) TERMÓMETROS

- **No use** termómetros convencionales para alimentos en su horno. Puede producir arco. Están disponibles termómetros seguros para microondas para carne y dulce.

9) FÓRMULA DE BEBÉ / ALIMENTOS PARA BEBÉ

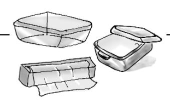
- **No** caliente la fórmula o los alimentos para el bebé en el horno de microondas. El tarro o la superficie de cristal del alimento pueden parecer tibios mientras que el interior puede resultar tan caliente que podría ocasionar quemaduras en la boca y esófago del bebe.

10) RECALENTAMIENTO DE PRODUCTOS DE REPOSTERÍA

- Cuando recaliente productos de repostería, compruebe la temperatura de cualquier relleno antes de comer. Algunos alimentos tienen rellenos que se calientan más rápidamente y puedan resultar extremadamente calientes, mientras que la superficie sigue siendo tibia al tacto (Ej. Donas de jalea).

11) GUÍA DE USO GENERAL DEL HORNO / PUERTA DEL HORNO

- **No use** el horno por cualquier razón que no sea la preparación de alimentos.



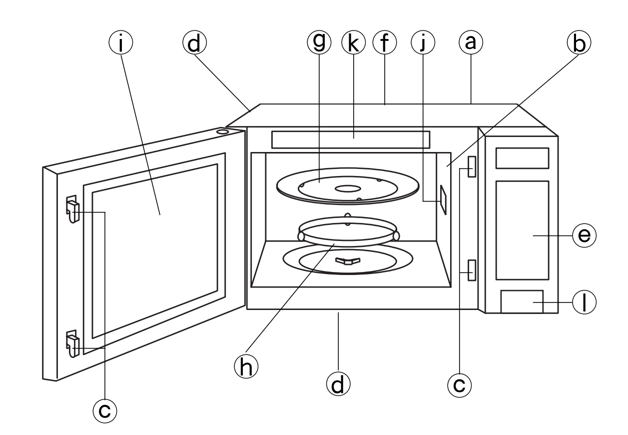
Guía de Utensilios

UTENSILIO	MICROONDAS	COMENTARIOS
Papel aluminio	Si, para protección únicamente	Pequeñas tiras de papel aluminio pueden ser utilizadas para proteger las partes más delicadas de carnes y aves. Pueden ocurrir chispas si el aluminio se encuentra muy cerca del las paredes o la puerta del horno y dañar el horno como resultado.
Platos para dorar	Si	Los platos para dorar están diseñados para cocinar con microondas solamente. Chequee la información del plato dorador para instrucciones y el gráfico de calentamiento. No precaliente por más de 6 minutos.
Bolsas de papel común	No	Pueden incendiarse.
Utensilios de cocina: Etiquetados "Para uso de microondas"	Si	Chequee las instrucciones de uso y cuidado de los fabricantes para calentar en microondas. Algunos utensilios de cocina de microondas" pueden tener en la parte posterior del plato "Seguro para uso de microondas".
Utensilios de cocina no etiquetados	Si o No	Utilice **PRUEBA DE RECIPIENTES** abajo.
Platos desechables de poliéster o cartón	Si	Algunos alimentos congelados están empacados en estos platos. Pueden ser comprados en tiendas de productos comestibles
Comida rápida en caja de cartón con mango de metal	No	El mango de metal puede ocasionar chispas.
Comida congelada en en bandeja de metal	No	El metal puede causar chispas y dañar su horno.
Comida congelada en bandeja para Microondas	Si	Caliente solo una bandeja en el horno a la vez.
Tarros de vidrio	No	La mayoría de los tarros de cristal no son resistentes al calor. No utilice para cocinar o recalentar.
Cerámica y vidrios refractarios	Si	Ideales para cocción en horno de microondas común y dorador (Vea **PRUEBA DE RECIPIENTE** abajo).
Utensilios de metal para hornear	No	No recomendado para utilizar en hornos de microondas. El metal puede ocasionar chispas y dañar su horno.
Sujetadores de Alambre	No	Pueden causar chispas que causen fuego en el horno.
Bolsas para cocinar en el horno	Si	Siga las instrucciones del fabricante. Cierre la bolsa con el sujetador de nylon incluido.
Vasos y platos de papel	Si con supervisión	Utilice para alimentos cocidos y para cocinar alimentos que requieren corto tiempo de cocción como los Hot dogs.
Toallas y servilletas de papel	Si con supervisión	Utilice para calentar rollos y sandwiches, sólo si está etiquetado para uso seguro de microondas.
Toallas y servilletas de papel reciclado	No	Productos de papel reciclado pueden contener impurezas que pueden ocasionar chispas.
Papel pergamino	Si	Utilice como cubierta para prevenir que salpique. Seguro para uso en microondas, microondas/ convección y hornos convencionales.
Plástico: Utensilios de cocina seguros para microondas	Si, utilice con precaución	Debe estar etiquetado: "Conveniente para calentar en microondas", Siga las instrucciones y recomendaciones del fabricante. Algunos contenedores plásticos seguros para uso de microondas no son convenientes para alimentos con altos contenidos de grasa o azúcar. El calor de los alimentos calientes pueden ocasionar que el plástico se deforme.
Plástico, Melamine	No	Este material absorbe la energía de microondas. Los platos se calientan.
Tazas de unicel	Si, sólo a corto plazo	El unicel se derretirá si los alimentos alcanzan altas temperaturas. Utilice para recalentar alimentos únicamente a un bajo nivel de temperatura.
Plástico para envolver	Si	Use para envolver los alimentos durante la cocción, para retener la textura y prevenir que salpique. Deberá ser etiquetada "Conveniente para Calentar en Microondas". Revise las instrucciones del empaque.
Termómetros apropiados para hornos de microondas	Si	Use solamente termómetros para carne y dulce seguros para microondas.
Termómetro convencional	No	No convenientes para el uso en horno de microondas, puede causar chispas y calentarse.
Papel encerado	Si	Utilice como cubierta para prevenir salpicaduras y retener la textura.

PRUEBA DE RECIPIENTES

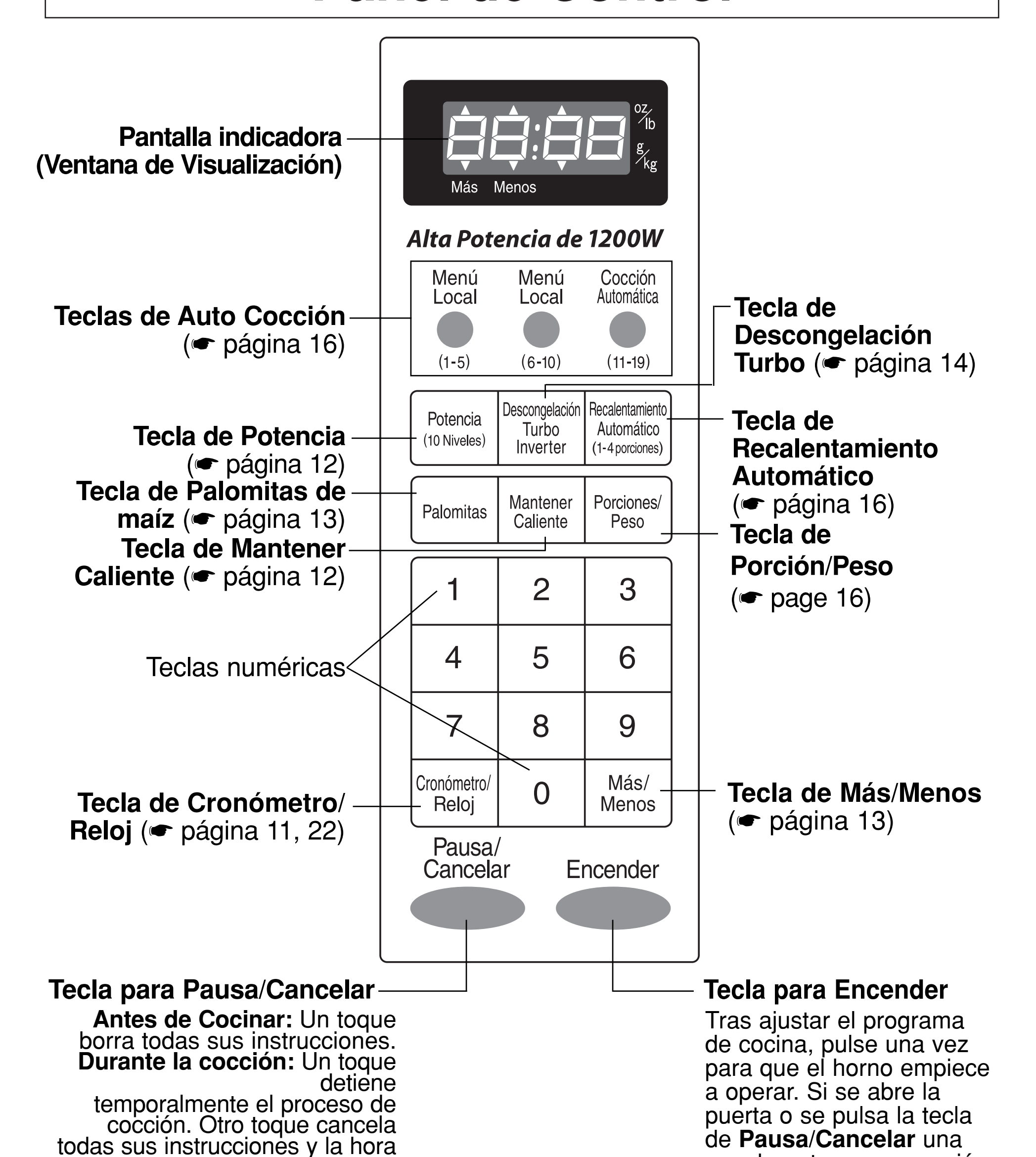
Prueba de seguridad del recipiente para uso en Horno de Microondas: Coloque un vaso de agua en el Horno de microondas junto al recipiente que será probado, caliente por un minuto a Potencia P10. Si el recipiente es seguro para el uso en microondas debe estar frío y el agua debe estar caliente. Si el recipiente esta caliente es porque absorbió alguna energía del microondas y no debe ser utilizado. Esta prueba no puede ser utilizada para recipientes plásticos.

Diagrama de Componentes del Horno



ⓐ **Ventilaciones de Aire Externas**
ⓑ **Ventilaciones de Aire Internas**
ⓒ **Sistema de Cierre de Seguridad de la Puerta**
ⓓ **Ventilaciones de aire externas**
ⓔ **Panel de control**
ⓕ **Placa de Identificación**
ⓖ **Bandeja de Cristal**
ⓗ **Aro de Rodillo**
ⓘ **Película de Barrera contra el Calor/Vapor** (no extraer)
ⓙ **Cubierta del guía de ondas** (no remover)
ⓚ **Etiqueta de menú**
ⓛ **Botón para abrir la puerta**

Panel de Control



Tecla para Pausa/Cancelar

Antes de Cocinar: Un toque borra todas sus instrucciones. **Durante la cocción:** Un toque detiene temporalmente el proceso de cocción. Otro toque cancela todas sus instrucciones y la hora del día aparece en la pantalla.

Tecla para Encender

Tras ajustar el programa de cocina, pulse una vez para que el horno empiece a operar. Si se abre la puerta o se pulsa la tecla de **Pausa/Cancelar** una vez durante una operación, pulse la tecla de **Encender** de nuevo para reiniciar el horno.

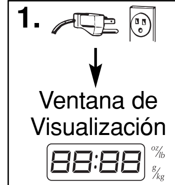
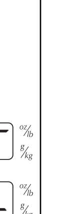
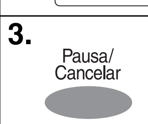
Bip:

Cuando una tecla es presionada correctamente, se escuchará un “bip”. Si una tecla es presionada y no escucha un “bip”, significa que la unidad no aceptó o no pudo aceptar la instrucción. El horno hará 2 veces “bip” entre las etapas programadas. Al final de cada programa completado, el horno hará 5 veces “bip”.

Nota:

Si no se lleva a cabo ninguna operación tras ajustar un programa de cocina, el horno cancelará automáticamente el programa de cocina tras 6 minutos de inactividad. La pantalla mostrará de nuevo la hora o dos puntos.

¡Vamos a empezar a usar su horno!

1.  Ventana de Visualización	• Enchufe en una toma eléctrica debidamente conectada a tierra. Este horno automáticamente ajusta el sistema métrico de medida (g/kg)
2. Si desea usar oz/lb: Encender 	• Presione **Encender** para convertir el sistema de medida. Verifique su selección en la ventana de visualización.
3. Pausa/ Cancelar 	• Presione **Pausa**/**Cancelar**. ➤Dos puntos aparecerán en la Ventana de Visualización.



Reloj

Ejemplo: Para ajustar 11:25 am o pm

1. Cronómetro/ Reloj	• Presione **Cronómetro**/ **Reloj** 2 veces. ➤punto comienza a parpadear.
2. 1 1 2 5	• Fije la hora correcta del día. ➤11:25 aparece en la pantalla indicadora.
3. Cronómetro/ Reloj	• Presione la tecla de **Cronómetro**/**Reloj**. ➤punto deja de parpadear. La hora está ingresada y ubicada en la pantalla indicadora.

NOTAS:
1. Para reiniciar el reloj. Repetir el paso 1 hasta el 3.
2. El Reloj seguirá marcando la hora siempre que siga recibiendo alimentación eléctrica.
3. El Reloj visualiza el horario normal basado en las 12 horas, no utiliza el horario militar.
4. El horno no funcionará mientras los dos puntos estén parpadeando.



Seguro Para Niños

Esta función evita la operación del horno hasta que se cancela. No asegura la puerta.

Para activar: Encender 	• Presione **Encender** 3 veces. “Child” aparecerá en la ventana de visualización. ➤"Child" se mantendrá hasta que el seguro de niños sea cancelado. Puede presionarse cualquier botón o tecla, pero el horno no arrancará.
Para cancelar: Pausa/ Cancelar	• Presione **Pausa**/ **Cancelar** 3 veces. ➤La Ventana de Visualización regresa a los dos puntos o la hora cuando el seguro de niños ha sido cancelado.

NOTA:
Se puede configurar la función de “Seguro para niños” cuando la visualización muestra dos puntos o tiempo del día.



Para seleccionar Potencia y Tiempo de cocción

Ejemplo: Para cocinar en P6 durante 1 minuto 30 segundos.

1. Potencia (10 Niveles) Presione 5 veces	• Presione la tecla de potencia hasta que el nivel de potencia deseado aparezca en la ventana de visualización.
2. 1 3 0	• Seleccione el tiempo de cocción.
3. Encender	• Presione **ENCENDER**. ➤El tiempo de cocción aparece y empieza la cuenta regresiva.

Pulse	Nivel de Potencia
1 vez	P10 (ALTO)
2 veces	P9
3 veces	P8
4 veces	P7 (MEDIO-ALTO)
5 veces	P6 (MEDIO)
6 veces	P5
7 veces	P4
8 veces	P3 (MEDIO-BAJO)/DESC.
9 veces	P2
10 veces	P1 (BAJO)

NOTAS:

1. Para la cocción de más de una etapa, repetir los pasos 1 y 2 para cada etapa de cocción antes de presionar la tecla **Encender**. Cuando esta funcionando, sonarán dos "bips" entre cada etapa de la programación. Sonarán 5 "bips" al final de toda la secuencia.
2. Cuando se selecciona la potencia P10 (ALTO) para la primera etapa, podrá empezar en el paso 2.
3. Cuando seleccione Nivel de potencia 10 (ALTO), el máximo tiempo programable es de 30 minutos. Para otros niveles de potencia, el tiempo máximo es 99 minutos y 99 segundos.
4. Para el recalentamiento, utilizar P10 (ALTO) para líquidos, P7 (MEDIO-ALTO) para la mayoría de los alimentos y P6 (MEDIO) para los alimentos densos.
5. Para descongelamiento P3 (MEDIO-BAJO).

No sobrecocine los alimentos. Este horno requiere menos tiempo para cocinar que las unidades viejas. Sobrecocinar puede ocasionar que los alimentos se sequen y puede causar fuego. La potencia de cocción del horno de microondas le indican la cantidad de potencia de microondas disponible para cocinar.



Mantener Caliente

Esta característica permite mantener caliente los alimentos después de 30 minutos de cocinar.

Ejemplo: Para mantener 2 tazas de salsa calientes

1. Mantener Caliente	• Presione la tecla de Mantener Caliente.
2. 0 a 9	• Selecciones el tiempo de calentamiento, hasta 30 minutos.
3. Encender	• Presione **Encender**. ➤Mantener Caliente iniciará. El tiempo en la ventana de visualización empezará el conteo.

NOTA:
La función de Mantener caliente puede ser programada como paso final después de que el tiempo de cocción ha sido manualmente programado. Esta no puede ser utilizada en combinación con funciones de sensor o automáticas.



Palomitas de Maíz

Ejemplo: Para cocinar 99 g de palomitas de maíz

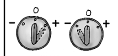
1. Palomitas Presione 1 vez	• Presione la tecla de palomitas de maíz hasta que el peso deseado aparezca en la ventana de visualización.
2. Más/ Menos Opcional	(vea la función de **Más/Menos**.)
3. Encender	• Presione **ENCENDER**. ➤Tras varios segundos, se muestra el tiempo de preparación en la ventana de visualización y comienza a transcurrir el tiempo.

Presionar	Peso
1 vez	99 g
2 veces	85 g
3 veces	50 g

NOTAS PARA PALOMITAS DE MAÍZ:
1. Cocine una bolsa de palomitas a la vez.
2. Ponga la bolsa en el interior del horno de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
3. Inicie a cocinar las palomitas a la temperatura ambiente.
4. Permita que las palomitas de maíz preparadas permanezcan cerradas por unos minutos.
5. Abra la bolsa cuidadosamente para prevenir quemaduras, el vapor puede salir.
6. No recaliente las palomitas que no se hicieron ni vuelva a usar las bolsas.

NOTA:
Si el paquete de palomitas es de un peso diferente al listado, siga las instrucciones que aparecen en el paquete. **Nunca deje el paquete desatendido.** Pare el horno cuando las palomitas tardan en estallar de 2 segundos a 3 segundos. Sobrecocinar puede causar un incendio.

NOTA:
Cuando se preparen varias bolsas una tras otra, el tiempo de preparación puede variar ligeramente. Esto no afecta al resultado de las palomitas.



Función Más/Menos

Para Palomitas de Maíz:
Utilizando la función de **Más/Menos**, los programas para cocinar palomitas pueden ser ajustados por más largo o corto tiempo si se desea.

1 pulsación = Agrega aproximadamente 10 segundos
2 pulsaciones = Agrega aproximadamente 20 segundos
3 pulsaciones = Reduce aproximadamente 10 segundos
4 pulsaciones = Reduce aproximadamente 20 segundos
5 pulsaciones = Ajuste original

Presione la tecla **Más/Menos** antes de presionar **Encender**.

Para el Recalentamiento/Cocción por sensor:
Las preferencias para el punto de cocción varían de acuerdo a la persona. Luego de utilizar la función de **Recalentamiento/Cocción por sensor** algunas veces, podrá decidir si prefiere que su comida sea cocinada en un punto de cocción diferente.

1 pulsación = Más (Agrega aproximadamente 10% de tiempo)
2 pulsaciones = Menos (Reduce aproximadamente 10% de tiempo)
3 pulsaciones = Selección original

Presione la tecla **Más/Menos** antes de presionar **Encender**.



Descongelación Turbo Inverter

Esta función le permite descongelar carne, productos avícolas y pescado con sólo introducir el peso.

Ejemplo: Para descongelar 1,5 kg de carne.

Coloque la comida en un plato adecuado para el uso de microondas.

1. Descongelación Turbo Inverter	• Presione la tecla de Descongelación Turbo Inverter.
2. 1 5	• Introducir el peso utilizando las teclas de número.
3. Encender	• Presione **ENCENDER**. El tiempo de descongelado aparece y empieza la cuenta regresiva. A la mitad del descongelamiento, cuando suene "bip". Apáguelo, reacomode la comida, remueva las áreas descongeladas o protéjalas con láminas de papel aluminio.

Tabla de Conversión:
Siga la tabla para convertir onzas o cientos de una libra en décimos de una libra. Para utilizar la Descongelación Turbo Inverter, ingrese el peso de los alimentos en libras (1,0) y décimos de una libra (0,1). Si una pieza de carne pesa 1,95 libras o 1 libra 14 onzas, ingrese 1,9 libras.

Onzas	Centésimos de una libra	Décimos de una libra
0	0,01 - 0,05	0,0
1 - 2	0,06 - 0,15	0,1
3 - 4	0,16 - 0,25	0,2
5	0,26 - 0,35	0,3
6 - 7	0,36 - 0,45	0,4
8	0,46 - 0,55	0,5
9 - 10	0,56 - 0,65	0,6
11 - 12	0,66 - 0,75	0,7
13	0,76 - 0,85	0,8
14 - 15	0,86 - 0,95	0,9



Consejos y Técnicas de Descongelación

Preparación para Congelar:

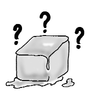
1. Congelar carnes, carne de ave y pescado en paquetes con sólo 1 capa o 2 capas de alimentos. Colocar papel encerado entre las capas.
2. Empacar en envolturas de plástico resistentes (etiquetadas “Para Congelador”) o papel congelador.
3. Remover tanto aire como sea posible.
4. Coloque el sello de seguridad con fecha y etiqueta.

Para Descongelar:

1. Quitar la envoltura. Esto ayuda a que la humedad se evapore. Los jugos de los alimentos pueden calentarse y cocinar los alimentos.
2. Colocar los alimentos en un plato adecuado para uso de microondas.
3. Colocar el lado de la grasa del asado hacia abajo. Colocar el lado de la pechuga del ave entera hacia abajo.
4. Seleccionar potencia y tiempo mínimo para que estos alimentos debajo sean descongelados.
5. Drene los líquidos durante el descongelamiento.
6. Voltee los alimentos durante el descongelamiento.
7. Proteja bordes y extremos si es necesario (Vea Técnicas de Cocción).

Después de Descongelar:

1. Los artículos grandes pueden estar congelados del centro. La descongelación será completada durante el TIEMPO DE REPOSO.
2. Reposo, cubierta, instrucciones después del tiempo de reposo en página 15.
3. Enjuague los alimentos como se indica en el cuadro.
4. Artículos que han sido colocados en capas deberán ser enjuagados por separado o tener mayor tiempo de reposo.



Consejos y Técnicas de Descongelación *(continuación)*

Alimento	Tiempo de descongelación (min/kg) (P3)	Durante la descongelación	Después de la descongelación Tiempo de reposo	Enjuagar (agua fría)
Pescado y Marisco [hasta 1,4 kg (3 libras)] Carne de Cangrejo	6	Romper y separar/Reordenar	5 minutos	Sí
Bistecs de Pescado	4 a 6	Dar la vuelta		
Filetes de Pescado	4 a 6	Dar la vuelta/Reordenar/Proteger extremos		
Raciones preparadas	4 a 6	Separar/Extraer trozos congelados		
Pescado entero	4 a 6	Dar la vuelta		
Carne Carne Molida	4 a 5	Dar la vuelta/Extraer parte descongelada/ Proteger bordes	10 minutos	No
Asados [1,1 kg-1,8 kg (2 1/2 lb-4 lb)]	4 a 8	Dar la vuelta/Proteger extremos y superficie descongelada	30 minutos en frigorífico	
Chuletas/Bistec	6 a 8	Dar la vuelta/Volver a ordenar/ Proteger extremos y superficie descongelada	5 minutos	
Costillas/T-bone	6 a 8	Dar la vuelta/Volver a ordenar/ Proteger extremos y superficie descongelada		
Carne de Cocido	4 a 8	Separar/Volver a ordenar/ Extraer partes descongeladas		
Hígado (cortado finamente)	4 a 6	Extraer el líquido/Dar la vuelta/ Separar piezas		
Tocino, rebananas	4	Dar la vuelta	- - - -	
Carne de Ave Pollo entero [hasta 1,4 kg (3 libras)]	4 a 6	Dar la vuelta/Proteger	20 minutos en frigorífico	Sí
Cortes	4 a 6	Separar/Dar la vuelta/ Extraer partes descongeladas	5 minutos	
Trozos	4 a 6	Separar/Dar la vuelta/Proteger	10 minutos	
Aves de Caza	6 a 8	Dar la vuelta/Proteger		
Pechuga de Pavo [2,3 kg-2,7 kg (5 lb-6 lb)]	6	Dar la vuelta/Proteger	20 minutos en frigorífico	

Función de Recalentamiento Automático

Esta característica le permite recalentar de 1 porción a 4 porciones precocidas a temperatura ambiente o del refrigerador sin poner potencia ni tiempo.

Ejemplo: Para recalentar 2 servicios

1. Recalentamiento Automático (1-4 porciones) Presione 2 veces	• Presione la tecla de **Recalentamiento Automático** hasta que el peso deseado aparezca en la ventana de visualización.
2. Más/ Menos Opcional	(ver Función **Más/Menos**) (☛página 13)
3. Encender	• Presione **Encender**. ➤El tiempo de recalentamiento aparece y empieza la cuenta regresiva.

Pulsar la tecla recalentamiento automático para indicar el número o los servicios	Tamaño promedio del servicio	Tiempo
1 vez 2 veces 3 veces 4 veces	110 g-180 g (4 oz-6 oz) 225 g (8 oz) 335 g (12 oz) 450 g (16 oz)	variará dependiendo del tamaño y de la potencia del horno.

Para obtener los mejores resultados seguir estas recomendaciones

1. Todos los alimentos se deben cocinar previamente.
2. Los alimentos siempre se deben cubrir sin demasiada firmeza con envoltura plástica, papel parafinado o una tapa de cazuela.
3. Todos los alimentos deberían disponer de un tiempo de reposo cubiertos de 3 minutos a 5 minutos.
4. **NO** recalentar pan o productos de pastelería utilizando el Recalentamiento Automático. En lugar de este método, utilizar la potencia y tiempo manual.
5. **NO** recalentar las bebidas.
6. Los tiempos están basados en un tamaño de servicio aproximado de 110 g (4 onzas).
7. Un plato de comida proporciona normalmente de 3 servicios - 4 servicios.



Función de Auto Cocción

Esta función le permite cocinar su comida favorita y algunas nuevas recetas usando el Sistema de Cocción Inverter. Con estos códigos usted podrá cocinar sin preocuparse de la potencia o el tiempo. Estos alimentos han sido probados con tiempos pre-establecidos para las cantidades especificadas en el cuadro de abajo. Fluctuaciones locales de energía y el gusto individual no han sido tomados en cuenta. Si prefiere sus alimentos cocinados de diferente forma use las instrucciones en la página 12. "Operación Manual".

Ejemplo: Para cocinar 300 g de Entradas Congeladas

1. Cocción Automática (11-19) Presione 6 veces	• Presione hasta que el número de la categoría deseada aparezca en la ventana de visualización.
2. Porciones/ Peso	• Presione la tecla de **Porciones/Peso** hasta que el peso deseado aparezca en la ventana de visualización.
3. Más/ Menos Opcional	(ver Función **Más/Menos**) (☛página 13)
4. Encender	• Presione **Encender**. ➤El tiempo de recalentamiento aparece y empieza la cuenta regresiva.



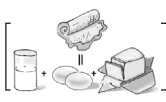
Tabla de Cocción Automática

Receta	Porción/Peso	Consejos
11. Cereal	0,5 taza (40 g) 1 taza (80 g	Coloque un platón especial para microondas dentro del horno. Siga las instrucciones del fabri cante para preparar una rápida avena.
12. Bebidas	1 taza (250 ml) 2 tazas (500 ml)	Está función le permite recalentar 1 taza (250 ml) o 2 tazas (500 ml) de bebidas a temperatura ambiente sin seleccionar potencia y tiempo. **NOTA:** 1. Utilice una taza para uso seguro en microondas. 2. Calentar líquidos puede ocasionar que se derramen si no se mezclan con aire. No caliente líquidos en su horno de microondas sin mover antes y durante el calentamiento. 3. Se debe tener cuidado para no sobrecalentar líquidos cuando se utilice la función de Bebidas. Está programada para dar un resultado apropiado cuando se calienta 1 taza (250 ml) o 2 tazas (500 ml) de líquido, iniciando de la temperatura ambiente. El recalentamiento puede causar e incrementar el riesgo de quemaduras, o derrames de agua a la página 3, artículo 18.
13. Tocino (rebanadas)	4 rebanadas (90 g-110 g) (3,2 oz-4 oz) 6 rebanadas (135 g-165 g) (4,8 oz-5,8 oz) 10 rebanadas (230 g-270 g) (8,1 oz-9,5 oz) 14 rebanadas (330 g-370 g) (11,6 oz-13 oz)	Coloque dentro del horno las rebanadas de tocino alineadas sobre el plato especial para microondas con la toalla de papel. Cubrir con la toalla de papel. El tiempo puede variar según la marca de fábrica y el peso. Si el tocino no se cocina a su gusto continúe calentando manualmente agregando más tiempo.
14. Sopa	1 taza, 2 tazas (250 ml, 500 ml)	Verter la sopa en un recipiente para microondas. Para NN-SA968: Cubrir ligeramente con la tapa o película plástica perforada. Revuelva después de cocinar.
15. Pizza Congelada (individual)	225 g (8 oz)	Seguir las instrucciones del fabricante.
16. Entradas Congeladas	225 g, 300 g, 600 g, 900 g (8 oz, 10 oz, 20 oz, 32 oz)	Siga las instrucciones del fabricante para la preparación. Después de 2 tonos, revuelva o cambie. Tenga cuidado al quitar la cubierta de la película después de cocinar. Aléjelo de usted al quitar la cubierta para evitar quemaduras de vapor. Si es necesario tiempo adicional continúe cocinando manualmente.
17. Papas	1 rebanada, 2 rebanadas, 3 rebanadas, 4 rebanadas (170 g - 225 g) (6 oz - 8 oz cada uno)	Perfore cada papa con un tenedor 6 veces alrededor de toda la superficie. Coloque la papa o papas alrededor del borde del plato giratorio alineado de una toalla de papel por lo menos a 1 pulgada (2,5 cm) de distancia. No cubrir. Déjelo estar 5 minutos para completar la cocción.
18. Vegetales Frescos	110 g, 225 g, 340 g, 450 g (4 oz, 8 oz, 12 oz, 16 oz)	Todos los trozos deben ser del mismo tamaño. Lave profundamente, agregue 1 cucharada de agua por cada 1/2 taza de vegetales, y cubra sin cerrar con la tapa o una envoltura de plástico perforada. No agregue sal o mantequilla hasta después de cocinar.
19. Vegetales Congelados	170 g, 300 g, 450 g (6 oz, 10 oz, 16 oz)	Lave profundamente, agregue 1 cucharada de agua por cada 1/2 taza de vegetales, y cubra sin cerrar con la tapa o una envoltura de plástico perforada. No agregue sal o mantequilla hasta después de cocinar. (No se recomienda para los vegetales en mantequilla o salsa.) Después de 2 tonos, revuelva o cambie.



Tabla de Cocción Automática *(continuación)*

Tecla	Receta	Porción/Peso	Receta	Porción/Peso
Menú Local	**1. Pescado al ajillo**	300g, 450 g, 600 g (11 oz, 16 oz, 21 oz)	**6. Mole Poblano**	2 piezas (250 g) 4 piezas (500 g) 6 piezas (750 g) 8 piezas (1000 g)
	2. Papas salteadas	400g, 600 g, 800 g (14 oz, 21 oz, 28 oz)	**7. Pastel de carne**	2 rebanadas (250 g) 4 rebanadas (500 g)
	3. Sopa de frijoles	2 persons (300 g) 3 persons (450 g) 4 persons (600 g)	**8. Pozole**	1 plato (1,5 tazas) 2 platos (3 tazas) 3 platos (4,5 tazas)
	4. Arroz con Pollo	2 persons 3 persons 4 persons	**9. Enchiladas Suizas**	3 rebanadas 6 rebanadas 9 rebanadas
	5. Pollo con jugo de Piña	300g, 450 g, 600 g (11 oz, 16 oz, 21 oz)	**10. Flan de nuez**	4 tazas (1 litro) 8 tazas (2 litros)



Recetas de Microondas

Pescado al ajillo

4 filetes	filete de pescado
1 cucharada	pimenton morron
1 cucharada	ajo
1/2 taza	vino blanco
1 cucharada	almidon de maiz
4 cucharada	mantequilla
al gusto	sal
al gusto	pimienta
1 Cucharada	perejil
1 taza	agua
4	limon

Se colocan todos los ingredientes dentro del contenedor, terminando con la mantequilla. Se tapa y se coloca dentro del microondas por 7 minutos a una potencia del 100%.
Al salir del horno, se mezcla muy bien y se sirve decorando con rueditas de limón recién cortado.

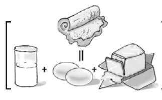
Rendimiento: 4 Personas

Papas salteadas

4	papas medianas
2 cucharada	aceite de oliva
2 cucharada	mantequilla
al gusto	sal
al gusto	pimienta
1/4 cucharadita	romero
1 cucharada	perejil
1 taza	agua

Se colocan las papas previamente lavadas y cortadas dentro del contenedor especial para cocinar en microondas. Luego se le agregan la sal, la pimienta, el romero, y el agua. Se tapa muy bien y se coloca dentro del microondas, por un tiempo de 7 minutos al 100% de potencia. Al terminar el tiempo, se saca del microondas y se remueve todos muy bien tratando de no quemarse. Se tapa nuevamente y se coloca dentro del microondas por un tiempo de 8 minutos a una potencia del 100%. Al terminar el tiempo se sacan del microondas y se escurren muy bien se le agrega la mantequilla, el perejil picado y el aceite de oliva, de inmediato para aprovechar el calor de la papa y se mezcla muy bien de abajo hacia arriba con cuidado de no romper toda la papa.
Se sirve inmediatamente.

Rendimiento: 4 Personas



Recetas de Microondas *(continuación)*

Sopa de frijoles

2 tazas	frijoles
2 tazas	vegetales mixtos
1 cucharada	cilantro o culantro
1 cucharada	perejil
1 taza	cebolla
2 dientes	ajo
al gusto	sal
2 cucharada	caldo de pollo
al gusto	pimienta
6 taza	agua
1/2 taza	tocino ahumado (opcional)
3	chorizo (opcional)
4 cucharada	pasta de tomate (opcional)

PARA COCINAR LOS FRIJOLES:
Se remojan los frijoles toda la noche o por un mínimo de 1 hora, luego se lavan y se colocan dentro del contenedor con el ajo y la cebolla bien cortadito. Se colocan 4 tazas de el agua y se tapa bien, se mete dentro del microondas y se cocina por 25 minutos al 100% de potencia. Al estar listo, se sacan y se reservan.

PARA COCINAR LOS VEGETALES:
Se colocan los vegetales congelados dentro del contenedor y se le agregan el resto de los ingredientes, se tapa bien y se cocinan por 7 minutos al 80% de potencia. Se sacan y se reservan.

TERMINANDO LA SOPA:
Se mezclan los granos con los frijoles y se chequea la sazón si es necesario se calientan nuevamente por 2 minutos al 100% de potencia, para servir bien calientes.

PARA AGREGAR LOS CONDIMENTOS OPCIONALES HAY QUE ACERLO EN LA PRIMERA COCCION CON LOSFRI-JOLES.

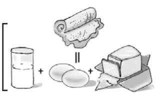
Rendimiento: 6 Personas

Arroz con Pollo

2 pechugas	filete de pollo
1 taza	arroz
4 cucharada	pimenton rojo
4 cucharada	pimenton verde
4 cucharada	zanahoria
2 cucharada	pasta de tomate
15	aceitunas verdes
1 cucharada	cilantro o culantro
1 taza	cebolla
2 dientes	ajo
al gusto	sal
1 cucharada	caldo de pollo
1/4	color amarillo
1 tazas	agua

Se colocan dentro todo los ingredientes menos el pollo, se mezclan bien y se tapan. Se meten dentro del microondas, por un tiempo de 20 minutos al 100% de potencia. Al estar listo se saca del microondas y se reserva hasta que el pollo este listo. Para cocinar el pollo se colocan los filetes dentro de un contenedor con tapa, y se le agrega una taza de agua apx.. Y un diente de ajo entero (SE LE PUEDE AGREGAR SAL Y PASTA DE TOMATE O COLOR AMARILLO SI SE DESEA DARLE COLOR AL POLLO). Se mete al horno microondas previamente tapado y se cocina por 6 minutos al 100% de potencia. Se sacan del horno y se espera a que enfríen un poco para mecharlas no muy gruesas y luego mezclarlo con el arroz previamente elaborado, al mezclar agregar parte del liquido de la cocción del pollo para darle mas sabor al arroz. Sírvase de inmediato bien caliente.

Rendimiento: 4 Personas



Recetas de Microondas *(continuación)*

Pollo con jugo de Piña

2 pechugas	filete de pollo
1 lata mediana	piña en almibar
1 cucharada	jengibre fresco
1 taza	zanahoria
1 taza	cebolla
2 dientes	ajo
3 cucharada	salsa de soya
al gusto	sal
al gusto	pimienta
1/4 cucharadita	rosemary
2 cucharada	almidon de maiz
1 1/2 taza	agua

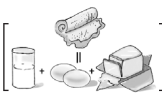
Se abre la lata de piñas en almíbar y se le saca el jugo colocándolo en un recipiente a parte ser utilizado en la receta. Se condimentan los filetes de pollo con la sal, la pimienta, el romero, el jengibre, la salsa de soya, la mitad del jugo de piña y 1/2 taza de agua, mezclándolo todo muy bien y dejándolo marinar por un mínimo de 1 hora antes de cocinar el pollo. Mientras se marina el pollo se cortan los vegetales (zanahoria, cebolla, ajo entero, piña), y se colocan en otro recipiente con tapa (especial para microondas). A parte se mezcla el restante del jugo de piña con la maizena y se reserva. A la hora de cocinar el pollo se tapa bien y se mete dentro del microondas colocándolo por un tiempo de 3 minutos al 100% de potencia. Al cumplirse el tiempo, se destapa con mucho cuidado de no quemarse, y se coloca nuevamente por 3 minutos al 100% para que la salsa se reduzca un poco. Al cumplirse el tiempo se saca el pollo del microondas y se colocan los filetes de pollo en un contenedor a parte manteniendolos tapados hasta la nora de servidos con la salsa. Se colocan los vegetales previamente cortados dentro del contenedor donde esta la salsa resultante de la cocción del pollo, y se le agrega el resto del agua y el jugo de piña que esta mezclado con la maizena, se mezcla todo muy bien y se coloca al microondas por un tiempo de 15 minutos al 80% de potencia y luego de cumplirse con este tiempo se destapa con mucho cuidado de no quemarse y se coloca por 5 minutos mas al 100% de potencia para la salsa seque un poco. Se saca del microondas la salsa y se mezcla con el pollo previamente cocido. Se sirve al momento acompañado de arroz blanco o vegetales.

Mole Poblano

8 pzas	de Pollo
1 taza	de almendras peladas
3/4 L	de caldo de pollo
3 pzas	de tortillas cortada en cuadros
7 pzas	de chiles anchos, sin semilla y sin rabo
1/4 cda	clavo en polvo
3 pzas	de chiles pasilla sin semilla y sin rabo
1/2 cdita	canela en polvo
2 pzas	de chiles mulatos sin semilla y sin rabo aceite para freir los chiles
1/2 cdita	de pimienta negra en polvo
4 cdas	de manteca de cerdo
2 hojas	de laurel
4 cdas	de ajonjolí tostado
6	tomates verdes en trozos
1/4 taza	de pasitas
2 cdas	de manteca sal al gusto

Untar los chiles con aceite, acomodar en un refractario extendido y hornear a Nivel Alto (nivel 10) por 1 minuto, voltearlos y hornear por 1 minuto más. Ponerlos a remojar en agua calliente por 20 minutos. Poner las 3 cucharadas de manteca en un refractario hondo y hornear por 2 minutos a Nivel Alto (nivel 10). Agregar las pasas, almendras, el ajonjolí, las tortillas y tapar con papel autoadheribIe; hornear por 6 minutos, moviendo a la mitad del tiempo. Licuar lo anterior con las especies y hoja de laurel, pasar por un colador fino. En otro recipiente poner los tomates, tapando con papel autoadherible y hornear por 4 minutos, moviendo a la mitad del tiempo; licuar con los chiles y freirlos en un recipiente hondo con 2 cucharadas de manteca de 3 minutos a 5 minutos, moviendo a la mitad del tiempo y revolver con la mezcla anterior. Acomodar el pollo en un refractario, tapar y hornear de 20 a 26 minutos, volteando las piezas a la mitad del tiempo, agregar el mole, tapar y hornear de 3 minutos en 3 minutos hasta que espese al gusto; aproximadamente 9 minutos.

NOTA: Utilice cocción completa con el pollo fresco. Agregue la salsa después del "bip".



Recetas de Microondas *(continuación)*

Pastel de carne

$^1/_2$ kg	de carne de res molida
$^1/_2$ taza	de pan blanco blando
$^1/_2$ taza	de salsa catsup
1	huevo
$^1/_2$ taza	de perejil picado
6	rebanadas de jamon
6	rebanadas de queso amarillo sal y pimienta al gusto orégano al gusto sal de ajo al gusto

Se mezclan todos los ingredientes, menos el jamón y el queso. Se extiende la carne sobre un pedazo de papel encerado de unos 25 cm x 40 cm; se colocan las rebanadas de jamón y queso encima de la carne y se enrolla. Se acomodan en un recipiente, se tapa y se mete al horno a P10, de 6 minutos a 8 minutos.

Pozole

$^1/_4$ kg	maciza en trozos
4 L	de agua
$^1/_4$ kg	cabeza en trozos
1	cabeza de ajo sin pelar
$^1/_4$ kg	lomo en trozos
6	chiles guajillo, lavados sin rabo ni semilla
$^1/_2$ kg	de maíz precocido bien limpio

Para acompañar: lechuga, cebolla, orégano, tostadas, rábanos, limón

Acomodar la carne y el maíz en un refractario hondo, junto con el agua y la cabeza de ajo, tapar con papel autoadheribIe y hornear a Nivel Mediano Alto (nivel 7), de 40 minutos a 50 minutos moviendo cada 10 minutos. Aparte untar los chiles con aceite y hornear 1 minuto, remojar en agua caliente por 15 minutos, licuar y colar, agregar al caldo y si ya esta el maíz y la carne cocida; agregar sal si aún no están cocidos, tapar y hornear por 20 minutos a Nivel Mediano Alto (nivel 7), moviendo a la mitad del tiempo, sazonar con sal y hornear por 10 minutos más.
NOTA: Agregar los vegetales fríos después de cocinar.

Enchiladas Suizas

1 taza	de salsa de tomate
6	tortillas fritas ligeramente
2 cdas	de crema
1	pechuga cocida y deshebrada
$^1/_2$	cebolla fileteada en medias lunas
150 g	queso manchego rallado

Rellenar las tortillas con el pollo, acomodar en el plato donde se van a servir, bañar con la salsa de tomate, espolvorear con queso; tapar con papel autoadheribIe y hornear por cada 3 enchiladas 2 minutos a Nivel Alto (nivel 10), servir con crema y cebolla desflemada en agua y limón.
NOTA: Utilizar cocción completa, en el pollo caliente.

Flan de nuez

1 lata	de leche evaporada
1 lata	de leche condensada
4	huevos
190 g	queso crema
1 taza	de nuez picada
	azúcar al gusto
	agua la necesaria

En un refractario hondo de 2 L de capacidad, forrar el fondo con azúcar y agua (hasta que quede líquida el azúcar), hornear a P10, de minuto en minuto hasta que dore el azúcar, dejar enfriar. Aparte licuar los huevos, queso, leche condensada y leche evaporada; ya incorporados los ingredientes, agregar la nuez, dejar licuar unos 5 segundos y verter sobre el caramelo, hornear a P7, por 20 minutos, dejar reposar 5 minutos y desmoldar aún caliente.



Temporizador

Esta característica le permite programar el tiempo después de que la cocción ha sido completada y programar el horno con un tiempo de espera y/o un comienzo tardío.

Para usar como temporizador en la cocina:

Ejemplo: Para contar 5 minutos

1.	Cronómetro/ Reloj	• Presione **Cronómetro/ Reloj**.
2.	5 0 0	• Indique la cantidad de tiempo (hasta 99 minutos y 99 segundos).
3.	Encender	• Presione **Encender**. ➤El Temporizador realizará la cuenta regresiva. No se realizará ningún tipo de cocción.

Para fijar un tiempo de espera o tiempo de reposo:

Ejemplo: Después de la cocción dejar reposar el alimento durante 3 minutos(MEDIO)

1.	Potencia (10 Niveles) Presione 5 veces	• Indique el programa de cocción deseado (ver página 12 para instrucciones).
2.	3 0 0	• Seleccione el tiempo deseado de cocción utilizando las teclas numéricas.
3.	Cronómetro/ Reloj	• Presione **Cronómetro/ Reloj**.
4.	5 0 0	• Indique la cantidad de tiempo (hasta 99 minutos y 99 segundos).
5.	Encender	• Presione **Encender**. ➤Después de la cocción el tiempo de reposo empezará a contar en forma descendente sin que el horno esté funcionando.

PRECAUCIÓN.
Si la lámpara del horno está encendida cuando se está utilizando el temporizador, el horno esta programado incorrectamente. Detenga el horno inmediatamente y vuelva a leer las instrucciones.

Para programar un comienzo tardío:

Ejemplo: Para empezar a cocinar 3 minutos después(MEDIO)

1.	Cronómetro/ Reloj	• Presione **Cronómetro/ Reloj**.
2.	5 0 0	• Introduzca la cantidad de tiempo de espera que se desea utilizando las teclas numéricos: (hasta 99 minutos y 99 segundos)
3.	Potencia (10 Niveles) Presione 5 veces	• Seleccione el programa de cocción (ver página 12 para instrucciones).
4.	3 0 0	• Seleccione el tiempo deseado de cocción utilizando las teclas numéricas.
5.	Encender	• Presione **Encender**. ➤Cuando el tiempo demorado comience con la cuenta regresiva, y éste haya finalizado, la cocción iniciará.

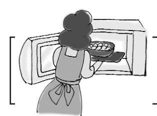
NOTA:
1. Cuando cada etapa finalice, sonarán 2 bips como indicación. Al final del programa, el horno hará 5 bips.
2. Si la puerta del horno es abierta durante el Tiempo de Reposo, El Cronómetro de Cocina o el comienzo tardío, el tiempo en la ventana de visualización seguirá contando el tiempo.
3. El tiempo de reposo y comienzo tardío no pueden ser programados antes de ninguna función automática. Esto previene que el inicio de temperatura de los alimentos de antes de descongelar o al comienzo de la cocción. Un cambio en la temperatura de inicio puede causar resultados inapropiados.





Consejos Rápidos

ALIMENTOS	POTENCIA	TIEMPO	INSTRUCCIONES
Tocino, Separado, 1 libra (450 g)	P10 (ALTO)	30 s	Quite la envoltura. Después de calentar, use una espátula de plástico para separar las rebanadas.
Azúcar Morena, Suavizada 1 taza (250 ml)	P10 (ALTO)	20 s a 30 s	Coloque 1 taza de azúcar morena (250 g) en el plato con una rebanada de pan o un trozo de manzana. Cubra con envoltura plástica.
Para ablandar la Mantequilla, 1 varilla, 1/4 de libra (110 g)	P3 (MEDIANO-BAJO)	1	Retirar el envoltorio y poner la mantequilla en un recipiente adecuado para el microondas.
Para derretir la Mantequilla, 1 varilla, 1/4 de libra (110 g)	P6 (MEDIANO)	1 min. 30 s a 2 min.	Retirar el envoltorio y poner la mantequilla en un recipiente adecuado para microondas cubierto con un envoltorio de plástico.
Chocolate, Derretido, 1 cuadro (28 g) **Chocolate, Derretido,** 1/2 taza de chispas (125 ml)	P6 (MEDIANO) P6 (MEDIANO)	1 min. a 1 min. 30 s 1 min. a 1 min. 30 s	Quite la envoltura y coloque el chocolate en el plato, remueva antes de añadir más tiempo. El chocolate conserva su forma aún cuando se suaviza.
Coco, Pan Tostado, 1/2 taza (125 ml)	P10 (ALTO)	1 min.	Colóquelos en un molde de tarta o en tazón. Remueva cada 30 segundos.
Queso Crema, Suavizado, 225 g (8 oz)	P3 (MEDIANO-BAJO)	1 min. a 2 min.	Quite la envoltura y colóquelo en un plato.
Para Dorar La orilla de la Carne, 450 g (1 libra)	P10 (ALTO)	4 min. a 5 min.	Deshebre en un colador seguro para uso de microondas en otro plato. Cubra con papel auto adherible. Revolver 2 veces. Drenar la grasa.
Para cocinar Vegetales,			
Frescos (225 g) (1/2 lb)	P8	3 min. 30 s a 4 min.	Todos los trozos deben ser del mismo tamaño. Lave profundamente, agregue 1 cucharada de agua por cada 1/2 taza de vegetales, y cubra sin cerrar con la tapa o una envoltura de plástico perforada. No agregue sal o mantequilla hasta después de cocinar.
Descongelar (285 g) (10 oz)	P8	3 min. 30 s a 4 min.	Lave profundamente, agregue 1 cucharada de agua por cada 1/2 taza de vegetales, y cubra sin cerrar con la tapa o una envoltura de plástico perforada. No agregue sal o mantequilla hasta después de cocinar. (No se recomienda para los vegetales en mantequilla o salsa.)
Enlatados (430 g) (15 oz)	P8	3 min. 30 s a 4 min.	Vacíe los contenedores en un tazón para uso seguro en microondas. No cubrir.



Consejos Rápidos *(continuación)*

ALIMENTOS	POTENCIA	TIEMPO	INSTRUCCIONES
Para cocinar Papa Horneada, (170 g - 225 g) (6 oz - 8 oz cada una) 1 2	 P8 P8	 3 min. 30 s a 4 min. 6 min. a 7 min.	Perforar cada papa con un tenedor 6 veces alrededor de toda la superficie. Colocar la papa o papas alrededor del borde de la bandeja de cristal (giratoria), al menos 1 pulgada (2,5 cm) separado, No cubrir. Deje en reposo 5 minutos para completar la cocción.
Para vapor en las toallas de mano – 4	P10 (ALTO)	20 s a 30 s	Remojar en agua, después escurrir el exceso. Coloque en un plato seguro para uso en microondas. Caliente. Presente inmediatamente.
Helado, Suavizado, 1/2 galón (2 litro)	P3 (MEDIANO-BAJO)	1 min. a 1 min. 30 s	Revise frecuentemente para evitar que se derrita.
Taza de agua 1 taza (250 ml) 2 taza (500 ml)	 P10 (ALTO) P10 (ALTO)	 1 min. 30 s a 2 min. 2 min 30 s a 3 min.	Los líquidos calientes pueden hacer erupción si no son mezclados con aire. No caliente líquidos en su horno de microondas sin removerlos primero.
Taza de leche 1 taza (250 ml) 2 taza (500 ml)	 P7 (MEDIANO-ALTO) P7 (MEDIANO-ALTO)	 1 min. 30 s a 2 min. 2 min. 30 s a 3 min.	
Para asar nueces, 1 1/2 taza (375 ml)	P10 (ALTO)	3 min. a 4 min.	Esparcir las nueces a 9 pulgadas (23 cm) en una bandeja para postres segura para uso de microondas. Revolver ocasionalmente.
Para asar Semillas de Sésamo, 1/4 taza (60 ml)	P10 (ALTO)	2 min. a 2 min. 30 s	Colocar en un tazón pequeño seguro para uso en microondas. Remover 2 veces.
Para piel de tomates, (uno a la vez)	P10 (ALTO)	30 s	Colocar el tomate en un tazón seguro para el uso en microondas que contenga agua hirviendo. Enjuagar y Pelar. Repita para cada tomate.
Para Quitar Olores, del Horno	P10 (ALTO)	5 min.	Combine 1 taza (250 ml) a 1 1/2 (375 ml) taza de agua con el jugo y piel de un limón en una taza pequeña. Después de calentar limpie el interior del horno con una tela suave.

Características de los Alimentos

Huesos y Grasas
Tanto los huesos como la grasa afectan la cocción. Los huesos pueden causar cocción irregular. La carne cercana a las puntas de los huesos puede sobrecocinarse en tanto que la carne ubicada bajo un hueso largo, tal como un hueso de jamón, puede resultar crudo. Grandes cantidades de grasa absorben energía de microondas y la carne cercana a estas áreas puede sobrecocinarse.

Densidad
Alimentos porosos, como panes, pasteles o rollos toman menos tiempo para cocinar que los alimentos pesados y densos como papas y asados. Cuando recalienta donas o otros alimentos con diferentes centros sea muy cuidadoso. Algunos alimentos tienen centros hechos con azúcar, agua, o grasa y estos centros atraen las microondas (Por ejemplo, donas de jalea). Cuando la jalea de la dona es calentada, la jalea esta extremadamente caliente y el exterior solo parece tibio al tacto. Esto puede resultar en una quemadura si no se permite que el alimento se enfríe apropiadamente del centro.

Cantidad
Dos papas toman más tiempo para cocinarse que una papa. Así como se aumenta la cantidad de alimento se incrementa el tiempo de cocción. Cuando se cocinan cantidades pequeñas de alimento, tales como una o dos papas, no deje el horno desatendido. El contenido de humedad en el alimento puede disminuir y puede resultar un incendio.

Forma
Tamaños uniformes se calentarán más uniformemente. El final delgado de un muslo se cocinará mas rápido que un final carnoso. Para compensar las formas irregulares, coloque las partes delgadas hacia el centro del plato y las piezas gruesas hacia la orilla.

Tamaño


Piezas delgadas se cocinan más rápido que piezas gruesas.

Temperatura para Empezar:
Los alimentos que están a temperatura ambiente toman menos tiempo para cocinarse que aquellos que están refrigerados o congelados.

Técnicas para Cocinar

Perforado
Alimentos con piel o membrana deben ser perforados, abiertos o tener abierta una tira de piel antes de cocinar, para permitir que el vapor escape. Perforar las yemas y claras de los huevos enteros, almejas, ostiones, hígados de pollo, papas enteras y vegetales enteros. Las manzanas enteras o las papas sin pelar deben tener una tira de 2,5 cm de piel pelada antes de cocinarse. Perfore salchichas y embutidos.

Dorador

Los alimentos no tendrán la misma apariencia dorada que aquellos que son cocidos convencionalmente o aquellos alimentos que sean cocinados utilizando la característica de dorado. Las carnes y aves pueden ser bañados con salsa para dorar: salsa inglesa, salsa de barbacoa o la salsa para dorar con aplicador. Para usarlas combine la salsa para dorar con mantequilla o margarina derretidas; barnícelas antes de cocinarlas.
Para dorar panes o panecillos rápidos se puede usar azúcar morena en la receta en lugar de azúcar granulada y se puede espolvorear la superficie con especies obscuras antes de hornear.

Espaciado
Alimentos individuales, tales como papas cocidas, panquecitos y aperitivos, se cocinarán más parejo si se colocan en el horno a distancias iguales. Cuando sea posible, arregle los alimentos en un platón circular.



Técnicas para Cocinar *(continuación)*

Cubierta
Como en la cocina convencional, el vapor se evapora durante la cocción por microondas. Las tapas de las cacerolas o cubiertas de plástico son usadas para sellar ajustadamente. Cuando utilice envoltura plástica, ventile la cubierta plástica doblando parte de la misma de una esquina del plato para permitir que el vapor escape. Suelte para tiempo de reposo. Cuando quite la cubierta plástica así como cualquier tapa de cristal, tenga cuidado de quitarla alejada de usted para evitar quemaduras por vapor. Varios grados de retención de humedad se obtienen también usando papel encerado o toallas de papel. Sin embargo, a menos que se especifique, las recetas se cocinan descubiertas.

Protección
Áreas delgadas de carnes o aves se cocinan más rápido que las porciones carnosas. Para evitar la sobrecocción, estas áreas delgadas pueden ser protegidas con tiras de papel de aluminio. Palillos de dientes de madera pueden ser usados para sostener al aluminio en su lugar. ⚠**PRECAUCIÓN** se debe tener cuidado cuando se utilice papel aluminio. Arcos eléctricos pueden ocurrir si el papel aluminio está muy cerca de las paredes o puerta del horno, pudiendo resultar en daños al horno.

Tiempo de Cocción
Un rango de tiempo de cocción se da en cada receta. El rango de tiempo se compensa por las diferencias incontrolables en las formas de los alimentos, la temperatura al inicio y las preferencias regionales. Siempre cocine los alimentos al tiempo mínimo de cocción dado en la receta y revise su termino. Si los alimentos están crudos, continue cocinando. Es mas fácil añadir tiempo a un producto crudo. Una vez que los alimentos están sobrecocinados, nada se puede hacer.

Remover
Remover es necesario normalmente durante la cocción por microondas. Hemos anotado cuando remover es necesario usando las palabras “una vez”, “dos veces”, “frecuentemente” u “ocasionalmente” para describir la cantidad de veces que es necesario remover.

Reacomodar
Reacomodar piezas pequeñas tales como partes de pollo, camarones, hamburguesas o cortes de puerco. Reacomode las piezas de las orillas al centro y piezas del centro a las orillas del plato.

Voltear
No es posible mezclar algunos alimentos para redistribuir el calor. A veces la energía del microondas se concentrará en un área del alimento. Para asegurar una cocción pareja, estos alimentos necesitan ser volteados. Voltee alimentos grandes, tales como asados o pavos, de medio giro mientras se cocinan.

Tiempo de Reposo
La mayoría de los alimentos continuarán cocinándose por conducción después de que el horno de microondas se apague; durante la cocción de la carne, la temperatura interna se incrementará de 3 °C a 8 °C si se permite el reposo, cubierto con papel de aluminio de 10 minutos a 15 minutos. Guisados y vegetales necesitan una cantidad menor de tiempo de reposo, pero este tiempo es necesario para permitir a los alimentos completar su cocción en el centro sin sobrecocinarse las orillas.

Prueba de Término
Las mismas pruebas de termino usadas en la cocción convencional pueden ser usadas para cocinar con microondas. La carne está lista cuando el tenedor se encaja o desliza entre las fibras. El pollo está listo cuando sus jugos son amarillo claro o el muslo se mueve libremente. Los pescados están listos cuando se separa la carne y está opaco.

Sobre la Seguridad del Alimento y Temperatura de Cocción
Revise los alimentos para ver que son cocinados a las temperaturas recomendadas.

TEMPERATURA DE LOS ALIMENTOS

71 ˚C (160 ˚F) ...para carne de puerco fresco, carne de res, carne blanca de ave sin huesos, pescado, alimentos de mar, huevos, y alimentos preparados congelados.

74 ˚C (165 ˚F) ...para lo demás, listo para recalentar lo refrigerado y deli, y comida fresca para llevar.

77 ˚C (170 ˚F) ...carne blanca de ave.

82 ˚C (180 ˚F) ...Carne roja de ave.

Para probar que esta hecho, inserte un termómetro de carne en un área espesa o densa, lejos de la grasa o hueso. NUNCA deje el termómetro en la comida durante la cocción, a menos que este sea aprobado para el uso en horno de microondas.



Cuidado y Limpieza de su Horno de Microondas

ANTES DE LIMPIAR:
Desenchufar en la toma mural del horno. En caso de que sea imposible, dejar el horno abierto para impedir que se ponga en marcha de manera accidental.

DESPUÉS DE LIMPIAR:
Asegúrese de que se vuelve a colocar el Aro de Rodillo y Bandeja de Cristal en la posición correcta, después pulsar la tecla **Pausa**/**Cancelar** para borrar la pantalla.

Etiqueta de Menú:
No remueva. Limpiar con un trapo suave.

Interior del horno:
Limpiar con un trapo húmedo. Se puede utilizar un detergente suave si el horno se ensucia mucho. No utilizar detergentes muy fuertes o abrasivos.

Puerta de Horno:
Limpiar con un trapo suave cuando el vapor se acumule en el interior o alrededor del exterior de la puerta del horno. Durante la cocción, especialmente bajo condiciones de mucha humedad, los alimentos expelen vapor. (Parte del vapor se condensará en las superficies más frías, como la puerta del horno. Esto es normal.) La superficie del interior está cubierta con una película que actúa como barrera contra el calor y vapor. No extraer.

Bandeja de cristal:
Extraer y lavar con agua jabonosa y tibia o en un lavaplatos.



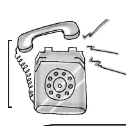
Aro de Rodillo y el suelo de la cavidad del horno:
Limpiar la superficie inferior del horno con agua con un detergente suave o un producto de limpieza de ventanas y secar. El aro de Rodillo se puede lavar con agua con un detergente suave o con un producto para la limpieza de ventanas. Estas zonas se deberán mantener limpias para así evitar un ruido excesivo.

Las superficies exteriores del horno:
Limpiar con un trapo suave. Para impedir daños en las piezas en operación en el interior del horno, no se debe permitir que el agua entre por las aperturas de ventilación.

Panel de Control:
* Cubierta con una película extraíble para impedir ralladuras durante el envío. (*Consejo - Para extraer la película, aplicar cinta adhesiva transparente o de uso eléctrico en una esquina expuesta y tirar suavemente.*)
* Si el panel de control se humedece, limpiar con un trapo seco y blando. No utilizar detergentes muy fuertes o abrasivos.

No quite la cubierta de la guía de las ondas:
Esta es importante para mantener la cubierta limpia de la misma manera que el interior del Horno.

ES IMPORTANTE MANTENER EL HORNO LIMPIO Y SECO. LOS RESIDUOS Y LA CONDENSACIÓN DE VAPOR DEL ALIMENTO PUEDEN CAUSAR ENMOHECIMIENTO Y / O ACUMULACIONES QUE DAÑEN AL HORNO. DESPUÉS DE USARSE EL HORNO LIMPIE CON UN TRAPO SECO TODAS LAS SUPERFICIES INCLUYENDO LAS ABERTURAS DE VENTILACIÓN, HENDIDURAS DEL HORNO, Y DEBAJO DE LA BANDEJA DE CRISTAL.



Antes de Acudir a Servicio

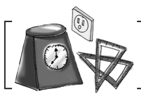
Estos casos son normales:

Mi horno de microondas causa interferencia con mi televisor.	En algunos radios y televisores puede ocurrir interferencia cuando usted cocine con su horno de microondas. Esta interferencia es similar a la interferencia por pequeños aparatos eléctricos como batidoras, aspiradoras, secadoras de aire, esto no indica ningún problema.
Se acumula vapor en la puerta del horno y aire caliente sale de las rejillas de ventilación.	Durante la cocción los alimentos despiden vapor. La mayoría de este vapor es removido por el aire que circula en la cavidad del horno, sin embargo, algo de vapor se condensará en las superficies frías tales como la puerta del horno. Esto es normal. Después de usarse el horno se debe limpiar en seco (ver página 27).

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	ACCIÓN
El horno no se pone en marcha.	El horno no está enchufado de manera segura.	Extraer el enchufe de la toma, esperar 10 segundos y volver a enchufar.
	El interruptor (breaker) del circuito o el fusible se ha fundido o disparado.	Reinicie el interruptor (breaker) del circuito o reemplace el fusible.
	Existe un problema con la toma eléctrica.	Enchufar otro electrodoméstico en la toma para comprobar si ésta funciona correctamente.
El horno no empieza a cocinar.	La puerta no está cerrada completamente.	Cerrar bien la puerta del horno.
	La tecla **Encender** no ha sido presionada.	Presione **Encender**.
	Ya se había introducido otro programa en el horno.	Presione **Pausa**/**Cancelar** para anular el programa anterior e introducir un programa nuevo.
	El programa no es correcto.	Programar otra vez de acuerdo con las instrucciones de Operación.
	La tecla **Pausa**/**Cancelar** se presionó accidentalmente.	Programar el horno otra vez.
El plato giratorio tambalea.	El plato giratorio no está colocado correctamente en el Aro del Rodillo o existen alimentos debajo del Aro del Rodillo.	Retire la Bandeja de Cristal y el Aro de Rodillo. Limpie con un paño húmedo y reajuste el Aro de Rodillo y la Bandeja de Cristal correctamente.
Cuando el horno está funcionando, la Bandeja de Cristal produce ruidos.	El(Los) Anillo(s) del Rodillo y el fondo del horno están sucios.	Limpie estas partes de acuerdo al **Cuidado y Limpieza de su Horno de Microondas** (ver página 27)
La palabra “Child” aparece en la ventana de visualización.	El SEGURO DE NIÑOS fue activado al presionar la tecla de **Encender** 3 veces.	Desactivar el SEGURO al presionar la tecla de **Pausa**/**Cancelar** 3 veces.
El horno detiene la cocción y en la pantalla indicadora aparece “H97” o “H98”.	La fuente de suministro de energía del horno ha fallado.	Favor contactar a su Centro de Servicios Autorizado.

GUÍA RAPIDA DE OPERACIÓN

Característica	Como Operarla
Para Poner el Reloj en la Hora (☛página 11)	Cronómetro/ Reloj → 0 a 9 → Cronómetro/ Reloj Presione 2 veces. Registre la hora. Presione 1 vez.
Para utilizar Candado de Seguridad de Niños (☛página 11)	**Para Seleccionar:** Encender — Presione 3 veces. **Para cancelar:** Pausa/ Cancelar — Presione 3 veces.
Para Ajuste de Potencia y Tiempo (☛página 12)	Potencia (10 Niveles) → 0 a 9 → Encender Seleccione potencia. Establezca el tiempo de cocción. Presione.
Para utilizar Mantener Caliente (☛página 12)	Mantener Caliente → 0 a 9 → Encender Presione 1 vez. Seleccione el tiempo de mantener caliente (hasta 30 minutos) Presione.
Para Cocinar usando la Tecla de Palomitas (☛página 13)	Palomitas → Más/ Menos → Encender Registre el peso del paquete. Opcional. Presione.
Para Descongelar usando la tecla Descongelación Turbo Inverter (☛página 14)	Descongelación Turbo Inverter → 0 a 9 → Encender Presione 1 vez. Fije el peso. Presione.
Para Recalentamiento usando la tecla Recalentamiento Automático (☛página 16)	Recalentamiento Automático (1-4 porciones) → Más/ Menos → Encender Seleccione porciones. Opcional. Presione.
Para Cocinar usando Teclas de Cocción Automática (☛página 16)	e.x. Cocción Automática (11-19) → Porciones/ Peso → Más/ Menos → Encender Seleccione categoría. Seleccione Porciones/Peso. Opcional. Presione.
Para Usar como temporizador de cocina (☛página 22)	Cronómetro/ Reloj → 0 a 9 → Encender Presione 1 vez. Introducir hora. Presione.
Para Establecer el Tiempo de Reposo (☛página 22)	(Registre el programa de Cocción deseado.) → Cronómetro/ Reloj → 0 a 9 → Encender Presione 1 vez. Introducir hora. Presione.
Para Establecer un Comienzo Tardío (☛página 22)	Cronómetro/ Reloj → 0 a 9 → (Registre el programa de Cocción deseado.) → Encender Presione 1 vez. Introducir hora. Presione.



Especificaciones

	NN-SA768	NN-SA968
Tensión de Alimentación:	120 V ~ 60 Hz, 20 A	
Potencia Fuente de Poder:	12,7 A, 1,460 W	
Potencia de Cocción:*	1,200 W	
Capacidad:	1,6 pies cúbico (44 000 cm^3)	2,2 pies cúbico (62 000 cm^3)
Dimensiones Exteriores (Alto x Ancho x Fondo):	304 mm x 555 mm x 493 mm	356 mm x 606 mm x 493 mm
Dimensiones Cavidad del Horno (Alto x Ancho x Fondo):	228 mm x 418 mm x 470 mm	278 mm x 469 mm x 470 mm
Frecuencia:	2,450 MHz	
Peso Neto:	Aprox. 13,0 kg	Aprox. 16,0 kg

*Determinado de acuerdo a procedimientos contemplados en la norma IEC.
Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Registro de Usuario

El número de serie de este producto puede ser encontrado en la parte de atrás de la cubierta. Usted deberá anotar el número de modelo y número de serie de este horno en el espacio indicado y guardar este libro como un registro permanente de su compra para futuras referencias.

Número de modelo:__________

Número de serie:____________

Fecha de Compra:___________

Panasonic Artículos para el Hogar Hornos de Microondas de Shanghai
Av. Long Dong No. 898, Pu Dong, Shanghai, China 201203
Página web: http://panasonic.net